

Plantas silvestres comestibles



Nivel	Año	Institución de origen
2	1970	Asociación General

REQUISITOS:

1. Fotografiar, recopilar fotos o dibujar 15 plantas silvestres comestibles. Identificar cada planta en el medio silvestre.
2. Identificar cinco árboles silvestres y cinco arbustos que son comestibles.
3. Identificar, preparar y comer tres clases de bayas silvestres o frutas, tres clases de bebidas, ensalada de tres plantas, tres hierbas de macetas (verduras) y dos tubérculos o raíces.
4. Demostrar la preparación de alimentos silvestres en cada una de las siguientes maneras:
 - a. Ebullición
 - b. Frita
 - c. A la brasa
 - d. Horneada
5. Demostrar cómo preparar cuatro partes del algodoncillo (asclepia) o lirio de día para la alimentación.
6. ¿Qué raíz de planta puede secarse y molerse para usarse como alimento?
7. Completar lo siguiente:
 - a. Conocer al menos ocho familias que abarcan las plantas venenosas o dudosas.
 - b. Determinar si hay para alguna de las plantas que va a comer otras plantas que se parecen y que son venenosas, y ser capaz de distinguirlas.
 - c. Hacer una lista de tres plantas que sean seguras para comer en pequeñas cantidades. ¿Qué hace que comer grandes porciones de estas plantas sea arriesgado?
 - d. Nombrar al menos una planta que contenga partes comestibles y venenosas. ¿Qué partes son comestibles? ¿Qué partes son venenosas y por qué?
8. La regla cardinal en relación a lo comestible es nunca comer ninguna planta silvestre a menos que la haya identificado positivamente y sepa que es comestible. Discutir la importancia de esta regla.